ネパール語　やさしいにほんごでぼうさいかるた　よみふだ

あんしんは ひごろのよういで ふえていく

यदि तपाईं प्रतिदिन विपद् व्यवस्थापनको तयारी गर्नुहुन्छ भने, तपाईंलाई बढी सुरक्षित महसुस हुनेछ।

171 （いちなないち） でんごんダイヤル わすれずに

आपतकालीन सन्देश डायल सेवा १७१ नबिर्सनुहोस्।

うちのなか ころばぬように かたづける

घरभित्र नलड्नका लागि सामानहरू मिलाएर राख्नुहोस्।

AED（えーいーでぃー） どこにあるかな しってるかい？

के तपाईंलाई थाहा छ एइडी (AED) कहाँ छ? यो बेहोस भएका र सास फेर्न नसकिरहेका मानिसहरूको लागि प्रयोग गरिन्छ। तपाईंले यसलाई ठूला पसलहरू र विद्यालयहरूमा पाउन सक्नुहुन्छ।

おとなりさんと こえをかけあう だいじだね。

छिमेकीहरूसँग बोलचाल गर्नु महत्त्वपूर्ण छ है।

かわあそび ライフジャケット きていこう

खोलामा खेल्न जाँदा लाइफ ज्याकेट सही तरिकाले अनिवार्य लगाउनुहोस्।

きゅうすいしゃ おみずをくれる くるまです

विपद्को समयमा पानी ट्याङ्करले पिउने पानी उपलब्ध गराउँछ।

くるまのガソリン はやめにいれよう

गाडीमा बेलैमा पेट्रोल (इन्धन) भरौं।

げんかんに せいかつようすい ポリタンク

मूल ढोका नजिकै दैनिक प्रयोगका लागि पानीको जर्किन राखौं।

こうずいは みずがかわから ながれます

बाढी आएको अवस्थामा, नदी वा खोलाबाट पानी सहरभित्र बगेर पस्छ।

さいがいじ あつまるばしよをきめておこう

विपद्को समयमा भेला हुने ठाउँ पहिले नै तय गरेर राखौं।

しやくしょで もらっておこう ハザードマップ

नगरपालिका (सियाकुस्यो)बाट हाजार्ड म्याप लिएर राखौं।

すぐ入ろう。じしんがおきたら つくえのしたへ

भूकम्प आउँदा तुरुन्तै टेबलमुनि छिरौं।

せかいでは にほんはじしんが おおいくに

विश्वमा जापान धेरै भूकम्प जाने देश हो।

それぞれの がっこうにある ぼうさいそうこ

प्रत्येक विद्यालयमा विपद् सामग्री राख्ने गोदाम हुन्छ। केही सहरहरूमा सार्वजनिक पार्क वा सामुदायिक भवनमा पनि विपद् सामग्री राख्ने गोदाम हुन्छ।

たんすには かなぐ や つっぱり たおれない

दराज नलड्नका लागि फलामको क्लिप वा अड्याउने डन्डी प्रयोग गरौं।

ちょうないかい ひなんくんれん さんかしよう

टोलको आपत्कालीन अभ्यासमा सहभागी होऔं।

つうがくろ きけんなところを しらべよう

स्कुल क्षेत्रका खतरनाक ठाउँहरू जाँच गर्नुहोस्।

ていでんは でんきがつかなくなることです

विद्युत कटौती (पावर कट) भनेको बिजुली प्रयोग गर्न नसकिने अवस्था हो।

どのへやも かいちゅうでんとう おいておく

हरेक कोठामा टर्चलाइट राखौं।

なによりも にげるがいちばん ひなんしじ

रेडियो वा टिभीमा "हिनान्सिजी" (सुरक्षित ठाउँमा जाने आदेश) सुन्नुभयो भने, जतिसक्दो चाँडो सुरक्षित ठाउँमा जानुहोस्।

にんげんは からだがひえると きけんです

मानिसको शरीर चिसो भयो भने खतरनाक हुन्छ।

ぬるぬるする かわはきけんだ ちかづかない。

चिप्लो भएको खोला खतरनाक हुन्छ, नजिक नजाऔं।

ねんのため おふろのみずは ためておこう

बाथटबमा पानी भरेर राखौं। यदि साना बच्चाहरू छन् भने सावधान रहनुहोस्, उनीहरू पानीमा डुब्न सक्छन्।

のみみずを　さいていみっか　よういする

पिउने पानी कम्तीमा तीन दिनका लागि तयार पारौं।

ばんそうこう、きゅうきゅうセットも　わすれずに

ब्यान्डेज र प्राथमिक उपचार बाकस (फर्स्ट एड किट) पनि नबिर्सौं।

ひなんじょでは　みんなでささえる　たすけあい

आश्रयस्थलमा सबै मिलेर एकअर्कालाई सहयोग गरौं।

ふっきゅうとは　うごかないのが　なおること

"फुक्क्यु" (पुनर्स्थापना) को अर्थ हो - बिग्रेको वा नचलेको कुरा फेरि बनेर चल्नु।

ヘルメット　おちるものから　あたまをまもる

हेल्मेटले माथिबाट खस्ने वस्तुहरूबाट टाउकोलाई बचाउँछ।

ホイッスル　いつもかばんに　いれておこう

सिट्ठी सधैं आफ्नो झोलामा राख्ने गरौं।

マスクする ほこりやウイルス ふせぐため

धुलो र भाइरसबाट बच्नका लागि मास्क लगाऔं।

みえるばしょ よういしておく ぼうさいバッグ

आफूले देखिने ठाउँमा आपत्कालीन झोला ठिक्क पारौं।

むりょうとは おかねがいらない ことですよ

"नि:शुल्क" (मुर्यौ) भनेको पैसा नलाग्ने वा सित्तैमा पाइने कुरा हो।

めじるしは おうちにはいるよ ひなんじょは

आश्रयस्थलको चिन्ह भनेको "घरभित्र मान्छे प्रवेश गरेको" संकेत हो।

モバイルの でんちもいれよう ぼうさいバッグ

आपत्कालीन झोलामा मोबाइलको पावर बैंक पनि राखौं।

やさしいにほんご はなしてみよう ともだちと

साथीभाइसँग सजिलो जापानी भाषामा कुरा गरौं।

ゆかのうえ けがしないよう くつをはく

भुइँमा चोट लाग्नबाट बच्नका लागि जुत्ता लगाऔं।

よなかでも じしんそくほう あわてずに

मध्यरातमा भूकम्पको पूर्वसूचना आए पनि नआत्तिऔं।

ラジオから きんきゅうそくほう きいておく

रेडियोबाट आउने आपत्कालीन समाचारहरू सुन्ने गरौं।

リュックには れんらくさきも いれておこう

आफ्नो झोलामा सम्पर्क जानकारी (फोन नम्बर) पनि राखौं।

るすのとき でんきやガスは けしたかな

घर बाहिर जाँदा बिजुली र ग्यास बन्द गरेँ कि गरिनँ भनेर जाँच गरौं।

レトルトや かんづめかくにん しょうひきげん

समय-समयमा, आपत्कालीन अवस्थाका लागि राखिएका रिटर्ट पाउच र क्यानका खानेकुराहरूको म्याद सकिने मिति जाँच गर्नुहोस्।

ローリングストック たべたらよういひじょうしょく

विपद्का लागि सधैं खाना तयार राख्नुहोस्, र खाएपछि फेरि नयाँ थप्नुहोस्। यसलाई "रोलिङ स्टक" भनिन्छ।

わすれない いつもこころに ぼうさいを

विपद् व्यवस्थापनका कुराहरू कहिल्यै नबिर्सौं र यसलाई सधैं मनमा राखौं।

よういを しよう ぼうさいの

विपद्को पूर्वतयारी गरौं।

あんぴ とは げんきでいるかが わかること

"आन्पी" (सुरक्षित भएको पुष्टि) भनेको कोही व्यक्ति ठिक छ कि छैन भनेर जाँच गर्नु हो।